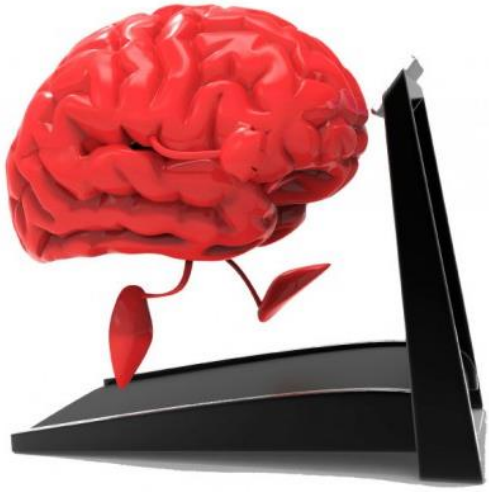




Objectiu: **Activar** **cossos i ment**

Mercè Masnou i Ferrer
Servei d'Activitat Física de la UAB

Objectiu: *Activar cossos i ment*



BENEFICIS DE
LA PRÀCTICA
D'ACTIVITAT
FÍSICA REGULAR

Àngel Rull, psicòleg



AUGMENTA EL
RENDIMENT

MILLORA
L'AUTOESTIMA

MILLORA LES
RELACIONS

PREVEU
MALALTIES
COGNITIVES

AUGMENTA EL
RENDIMENT
CEREBRAL

AUGMENTA LA
SENSACIÓ DE
FELICITAT

REBAIXA
L'ANSIETAT

AUGMENTA LA
SENSACIÓ DE
CONTROL

Objectiu: *Activar cossos i ment*





Objectiu: *Activar cossos i ment*

PARTICIPACIÓ
EN
COMPETICIONS
CAMPUS



Objectiu: *Activar cossos i ment*

SOLIDARITAT

VALORS

**UAB
GAMES**

**2017
2018**

CRÈDITS

VARIETAT

**LA SALUT
MENTAL**
Visible
i sense
estigmes a la UAB





**Fundació
Autònoma Solidària**
UAB CAMPUS



3.995 € / 2017
4.371,64 € / 2018

Objectiu: *Activar cossos i ment*

908
2017

955
2018

participants



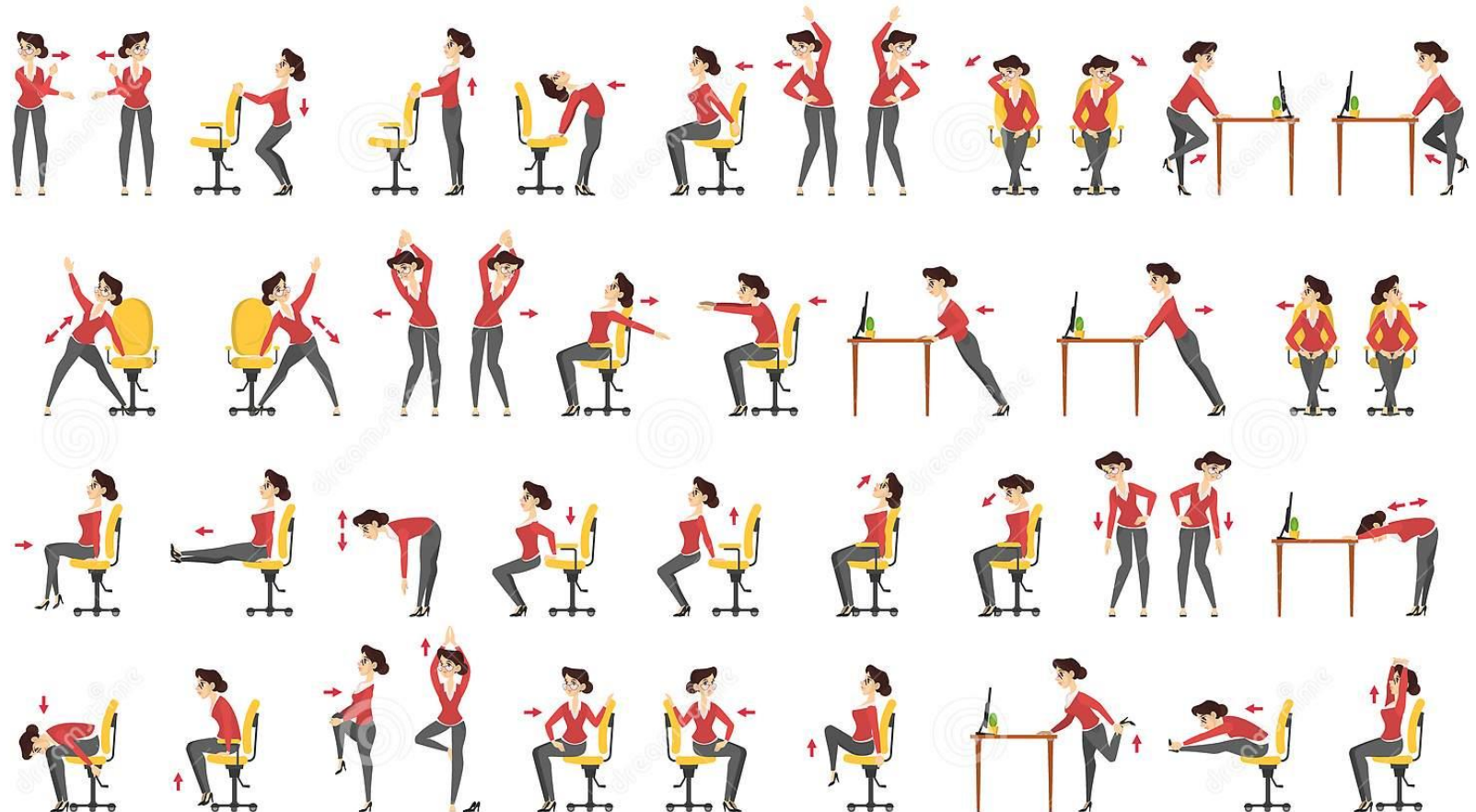
Objectiu: *Activar cossos i ment*



UNB



Objectiu: *Activar cossos i ment*





Objectiu: *Activar cossos i ment*

BENEFICIS

Físics: Relaxar parts del cos i prevenir lesions

Intel·lectuals: Millorar el nostre estat d'alerta

Emocionals: Benestar

Socials: Millora de la comunicació i la relació

OBJECTIUS

Trencar la dinàmica estàtica

Reconduir les postures i el cansament generat per la feina

Objectiu:
Activar
cossos i ment

5 MUEVE TU MIRADA EN DIFERENTES

5



**Moltes gràcies
per la vostra atenció!**

**i ara...
tothom dempeus!!!**

